

ひみこのはがーぜ



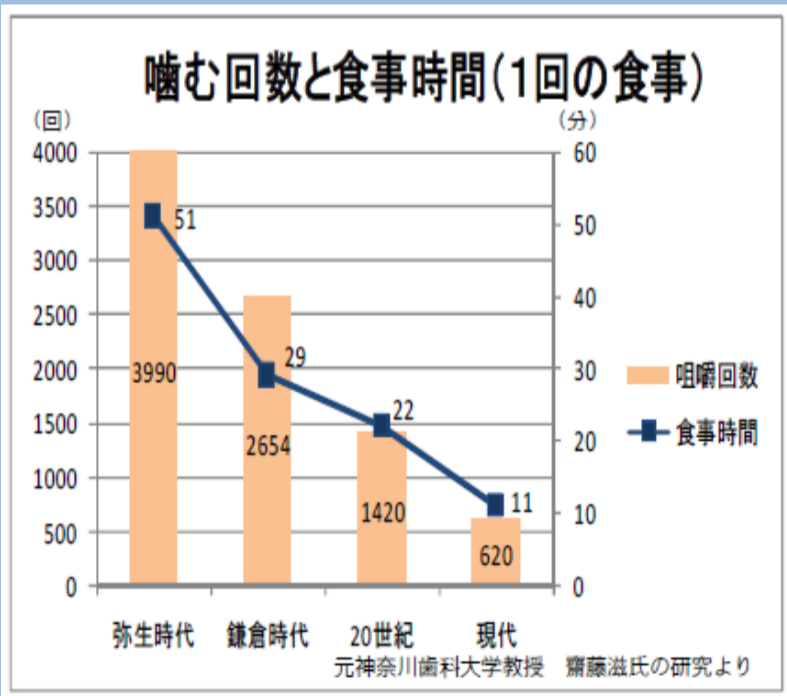
「ひみこのはがーぜ」は噛むことの効用を示す食育ワードです。
 卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の**6倍**だったそうで、おそらくよい歯や歯茎をしていたという推定からこの言葉が生まれました。
 いま一度よく噛んで食べることに意識を向けてみましょう♪

詳しく知ろう☆ひみこのはがーぜ

<p>ひ 肥満予防</p> <p>よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防げます</p>	<p>み 味覚の発達</p> <p>よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります＝減塩につながります</p>	<p>こ 言葉の発音をはっきり</p> <p>よく噛むことで口のまわりの筋肉が使われます。きれいな発音ができたり、表情が豊かになります</p>	<p>の 脳の発達</p> <p>よく噛むことが脳細胞の働きを活性化にします。認知症予防に役立ちます</p>
<p>は 歯の病気を防ぐ</p> <p>唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます＝歯の残存率アップで歳をとっても口から食事ができることにつながります</p>	<p>が ガンの予防</p> <p>唾液の酵素が発がん物質の発がん作用を消す働きをしてくれます</p>	<p>い 胃腸の働きを促進</p> <p>よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます</p>	<p>ぜ 全身の体力向上と全力投球</p> <p>力いっぱい遊んだり、仕事したりする活力がわきます</p>

よく噛んで食べることは**メタボリックシンドローム**(内臓脂肪症候群／メタボ)の予防や**がんの予防**など、さまざまなことに効果があります！！

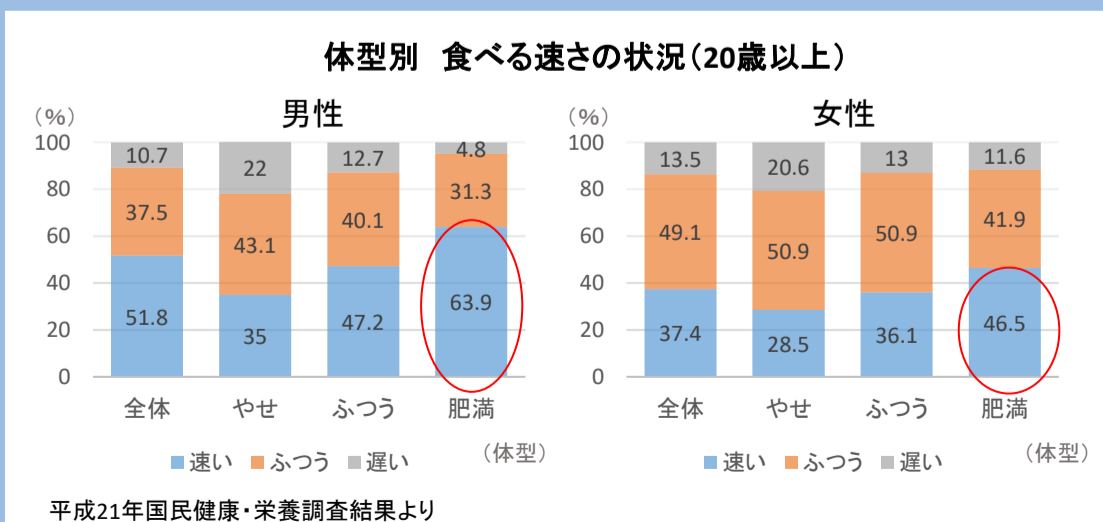
噛む回数の現状



「ひと口30回噛む」のが良いと言われていますが、皆さんは何回噛んでから飲み込んでいますか？

左の表に示されていますように時代によって噛む回数や食事時間が減少しています。

現在の食事は柔らかく、噛み応えのない物が多いので、噛む回数が減ってしまっているようです。



早食い習慣のある人ほど**肥満度が高い**ことも報告されています。

噛むことは健康の第一歩！

食材や調理方法を工夫して、噛む回数を増やしましょう！

噛み応えのある食べ物を取り入れよう

「かたいもの」「食物繊維が多いもの」などは噛み応えがあり自然に噛む回数が増えます。食事やおやつに取り入れるといいでしょう。

食物繊維を含むもの

ごぼう、ブロッコリー、海藻類、豆類、きのこ類など



料理でも!

肉じゃがではなく、根菜が多い筑前煮を選ぶと噛む回数が増えます



筑前煮 35回 肉じゃが 16回

複数の食材を使用した料理を食べるようにしましょう!

弾力のあるもの

肉、いか、たこ、こんにやく など



乾燥したもの

干したもの: 切干大根、ナッツ、ドライフルーツ、干しいたけ、煮干しなど
水分が少ないもの: シリアル、クルトンなど



調理法を工夫しよう

同じ食品でも細かく切つてあるものよりも大きく切つてあるもの、また繊維を断つて切つたものとうでないものでは噛む回数が変わってきます。また加熱の有無、加熱方法によつても変わってきますよ。

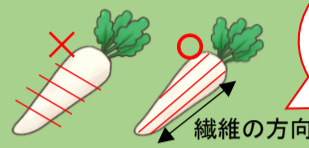
★切り方

食材を大き目に切る



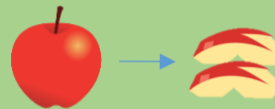
乱切りやざく切りにすると噛む回数が増えます

食材の繊維を残して切る



繊維の方向に合わせて切りましょう。繊維をそのまま残せて噛む回数が増えます

皮付きのまま切る



★加熱方法・時間

・焼く、揚げるは水分が少なくなり、噛み応えアップします!

※揚げ物が増えると肥満につながるため、摂取量には気をつけましょう

・野菜は生の方が噛む回数が多くなり、肉・魚は加熱によって硬くなります

加熱時間の調節を行いましょう! 歯応えが残る程度に加熱をストップさせましょう

★薄味にする

薄めに味付けすることにより、素材の味を知ろうと噛む回数が増えます

1食の組み合わせを工夫しよう

噛む回数が少ないと言われている食品や料理も工夫すれば噛む回数を増やすことが可能です。

ハンバーグ + れんこんやごぼうを入れると噛み応えアップします

そうめん + 豚もやし → 豚ともやしのシャキシャキ感でしっかり噛めます

カレーライス + エビやイカを加えることで噛む回数が増えます

のりまきにたくわんを挟む 白米に雑穀や玄米を加える

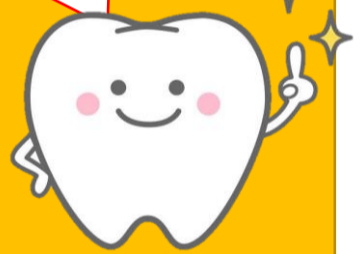
食べ方にも工夫しよう

食べ方を意識するだけで普段の食事よりも噛む回数を増やすことができます。

- 一口30回ずつ噛んで食べる
- 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
- 食べ物の形がなくなるまで噛む
- 唾液を混ぜておいしさを味わってから飲み込む
- 水分と一緒に流し込まない
- 一口の量を少なくする
- 口に入れたものを飲み込んでから次のものを入れる
- 一口食べたら箸を置く
- 会話を楽しみながら食べる
- 背中が丸いときちゃんと噛めないことがあるので、背筋を伸ばして食事をする

食事時間がどれくらいかかっているか一度測ってみましょう

※1回の食事時間の目安 20分



日本歯科衛生士会 よく噛む10カ条より一部抜粋

かみかみレシピを取り入れよう

★かみかみサラダ



1食あたり エネルギー 90kcal
たんぱく質 5.9g
カルシウム 19mg
食塩相当量 2.0g

<2人分>

- ・大根 30g
- ・人参 10g
- ・ごぼう 20g
- ・きゅうり 20g
- ・もやし 30g
- ・さきいか 20g
- ・酢 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2/3
- ・ごま油 大さじ2/3

①大根、人参、きゅうり、皮をそいだごぼうは千切りにし、ごぼうは軽く水にさらします。さきいかは食べやすい長さに切ります。

②鍋に湯を沸かし、ごぼう、人参、大根を茹で、ほぼ火が通ったら、もやし、さきいか、きゅうりも加えてさつと茹でて、ざるに上げます。水に浸け、冷めたら水を切り、さらに軽く絞ります。

③ボウルに入れ、調味料と和えます。

★五目ご飯



1食あたり エネルギー 440kcal
たんぱく質 11.1g
カルシウム 70mg
食塩相当量 0.9g

<2人分>

- ・たけのこ 20g
- ・人参 20g
- ・ごぼう 20g
- ・ちくわ 20g
- ・油揚げ 5cm
- ・干し椎茸 2枚
- ・糸こんにやく 少々
- ・ご飯 2杯分
- ・サラダ油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ2

①たけのこ、人参、ごぼう、ちくわ、油揚げを千切り、糸こんにやくは4cm程に切ります。干し椎茸は水100mlで戻した後千切りにし、戻し汁も一緒にとっておきます。

②①の具材を油で炒め、砂糖、醤油と椎茸の戻し汁で煮て、ご飯と混ぜ合わせます。



よく噛んでおいしく味わって食べることにより、食事の満足感が得られます。ご自身の健康のためにも噛む回数を増やすよう工夫しましょう!